

カネヨのはつらつベジ弁当メニュー

こんにちは！ウエルフェアカネヨです☺ 今年は雪*があまり降りませんでしたが、寒い日が続きましたね…
体調を崩されていませんか？春はもうすぐ*々*新年度もよいスタートがされるよう、
カネヨのお弁当でみなさんの健康をサポートいたします♪



第1週				
				3月1日(金)
				高野豆腐と野菜煮 ひなちらし にんじんおなか炒め ナムル 三色ゼリー
				エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.9g
🍴 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
				ミニグラタン
				エネルギー 761Kcal 食塩相当量 2.8g

第3週				
3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)
高野豆腐酢豚風 ごはん わかめと卵の炒め物 春雨サラダ わかひ和え	海老と卵の炒め物 ごはん 切り干し煮 オーロラサラダ くだもの	たらの干りノースかじ ごはん 味噌マヨ和え ひじき佃煮 じゃがいもマッシュ	ホワイシチュー 麦ごはん めかぶ和え アーモンドサラダ 米粉チーズケーキ	揚げ出し豆腐おろしあん ごはん 和風サラダ マカロニ炒め ごま味噌和え
エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 623Kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 630Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 616Kcal 食塩相当量 1.8g
🍴 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
焼きぎょうざ	ミートボール	ふわふわ卵炒め	塩そば	あじフライ
エネルギー 759Kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 758Kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 765Kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 769Kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 760Kcal 食塩相当量 2.8g

第5週				
3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
鯖缶入りトマト煮 ごはん 大根おなか炒め 甘酢和え やみつきキャベツ	豆腐の五目煮 ごはん じゃがいもきんぴら わかめサラダ 信田和え	鶏肉チースピカタ ごはん 蒸し野菜 なめだけ和え 高野豆腐揚げ煮	他人煮 ごはん 塩煮 カレー酢あえ きなごドーナツ	ちくわと野菜の甘辛あえ ごはん 切り干しトマト煮 マカロニサラダ 酢味噌和え
エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 610Kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー 625Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 628Kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー 617Kcal 食塩相当量 1.8g
🍴 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
ウインナー炒め	あじのカレー焼き	塩たまご	鯖のピリ辛焼き	はんぺんチーズ焼き
エネルギー 769Kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 768Kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 772Kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 777Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 760Kcal 食塩相当量 2.8g

はつらつベジ弁当 ~種類のご紹介~

ヘルシー弁当		活力弁当	
定番！健康に配慮した野菜たっぷりヘルシー弁当		活動量の多い方へ、たんぱく質メニューを1品プラスしたお弁当です。	
主食量	1食あたり栄養価	主食量	1食あたり栄養価
ごはん普通 200g	エネルギー 650Kcal	ごはん 240g	エネルギー 800Kcal
ごはん小盛 160g	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 3.0g
普通 ¥450	小盛 ¥420	¥500	

カネヨのお弁当の特徴は…

低カロリーー 650Kcal！ 塩分控えめ 2.0g！ 野菜たっぷり 180g！

皆様の健康のお手伝いができるよう、からだに優しいお弁当を日々作りお届けいたします♪



第2週				
3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)
お好み焼き風卵焼き ごはん 大豆とひじきの煮物 にんじんマリネ 塩昆布和え	ごま麻婆 ごはん 味噌あえ さつまいもオレシジ煮 マヨサラダ	厚揚げのカレー揚げ ごはん しらたき+ポリタン ゆかり粉ふき お浸し	豚肉生春炒め 麦ごはん フライドポテト おなか和え ほうれん草蒸しパン	麺の卵とじ ごはん ごま酢和え 大根きんぴら もやしピリ辛ナムル
エネルギー 613Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 625Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 617Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 629Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.8g
🍴 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
しょうまい	あじの塩焼き	肉団子甘酢あん	目玉焼き	春巻
エネルギー 759Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 771Kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 775Kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 760Kcal 食塩相当量 2.7g

第4週				
3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)
カレーオムレツ ごはん 大豆のごまからめ さっぱりサラダ ピーナツ和え	塩肉じゃが ごはん ピリ辛炒め ごまあえ ヨーグルト和え	豆腐ステーキ ごはん 大芋芋 さくらえび和え 切り干しソース炒め	春分の日	厚揚げのカレーマヨ炒め ごはん こんにゃく柚子おろし和え 中華和え かぼちゃサラダ
エネルギー 614Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 621Kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.8g		エネルギー 622Kcal 食塩相当量 1.8g
🍴 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
鶏のから揚げ	煮魚	スクランブルエッグ		ちくわのかば焼き
エネルギー 766Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 752Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 761Kcal 食塩相当量 2.8g		エネルギー 760Kcal 食塩相当量 2.8g

栄養メモ

3月のおすすめメニューのご紹介

- 1日 ♡ ひなまつりメニュー ♡
三色ゼリーは桜餅の色をイメージしました☺
色の意味：桃：除穢 白：純潔 緑：新緑の生命力
- 15日 ♡ ホワイトデーメニュー ♡
白を基調にしたメニューです☺
県内産米粉のチーズケーキがデザートにつきます☆

季節を感じていただく行事食をご用意いたしました！
ぜひご利用ください☺/

食の安心・安全五つ星店

ウエルフェア カネヨ
糸魚川市大字田海12-1
☎ 025-562-3294
FAX 025-555-7063
運営会社
カネヨ福祉株式会社

